

爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けて行く Vol.173

172

Vol.169

くらしナビゲーション

壁の色を変えると気分も変わる

3月は引越しシーズン。新しい部屋で生活の準備を始める方は多いかと思えます。引越しはしなくても、新年度に向けて気分を一新させたいという方もいるでしょう。そんな皆さんにお勧めなのが部屋の模様替えです。家具の配置だけでなく、思い切って壁の色を変えてみてはいかがでしょうか。

■色がもたらす心理効果

壁の色を変えると、心理面にも変化が生まれます。たとえば、青は心を落ち着かせる効果があり、寝室に適しています。黄色やオレンジ色は気持ちを高め、創造力・発想力を上げる効果があります。植物の色である緑は、リラックス効果が期待できます。赤は神経を高ぶらせる効果があり、食欲増進にも繋がると考えられています。

また、赤や黄色、オレンジ色などの暖色は「進出色」、青や緑などの寒色は「後退色」とされています。つまり、部屋を広く見せたい場合は、後退色である青や緑を壁

に取り入れるのが良いということです。白など明るい色も、同様に空間を広く見せる効果があります。

いずれも、原色である必要はありません。部屋の雰囲気にあった同系統の色を、塗装もしくは壁紙で取り入れるだけで効果が期待できます。

■はがせる壁紙もおすすめ

「色を変えてみたいけど、うちは賃貸だから...」。そんな方におすすめなのが、はがせるタイプの壁紙です。最近、しっかりと貼れる一方で、はがしたときに糊が残らない壁紙が多数登場しています。「シール壁紙」や「リメイクシート」(小さいもの)という名称で販売されているので、興味のある方は探してみてください。



季節のたより

サンドイッチの春

3月13日はサンドイッチデーです。初めて耳にしたという方もいるでしょう。この日は、サンドイッチの歴史などに関係する記念日というわけではありません。3と13を横に並べると、1が3に挟まれる形になります。つまり、イチ(1)をサンド(3)するという語呂合わせで設けられた日なのです。

サンドイッチはランチや軽食のメニューとして広く親しまれています。最近、その進化系も注目されています。パンの間にたくさんの具材を挟み、カットした断面の美しさを披露した写真をSNSで多く見かけるようになりました。これにときめく気持ちを表す「萌え断(もえだん)」という言葉も流行しています。季節はいよいよ春。天気の良い休日は、お出かけする方も多いでしょう。その際は、春の花に負けないような美しい断面のサンドイッチを持つて、つてみてよ、ハバでンよ

耳の健康を意識していますか？

3月3日は耳の日。「み（3）」「み（3）」の語呂合わせと、3が耳の形に似ていることに由来します。この日は耳への関心を高めるとともに、健康な耳に感謝する日とされています。

耳が大切な器官であることは言うまでもありません。でも、その健康について意識する機会はそれほど多くないでしょう。特に異常は感じないという方も、耳の健康について少し考えてみませんか。

◆『大音量で聞いてないから大丈夫だね』

音楽などを大音量で聞くと難聴を引き起こす可能性が高まります。ただ、ボリュームを下げれば大丈夫というわけではありません。難聴は音量だけでなく時間も大きく関係しています。長時間イヤホンをしている方は要注意です。1時間聞いたら5〜10分耳を休ませる時間を設けるようにしましょう。

◆『耳の中は毎日掃除した方がいいよね』

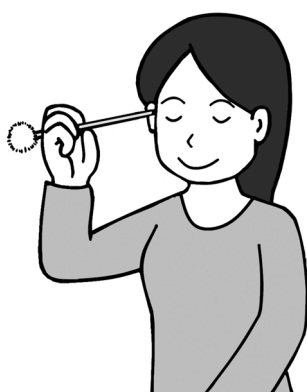
耳には垢（あか）を外へ押し出す働きがあるため、掃除をしなくても耳垢は自然に外へ

出されます。したがって、毎日掃除する必要はありません。掃除のしすぎは、逆に中の皮膚を傷つけて炎症を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。

◆『聞こえが悪いのは年だから仕方ないよね』

年とともに聞こえづらくなるのは事実です。70歳以上の約半数は加齢性難聴との報告もあります。でも、放置するのは良くありません。

加齢性難聴は進行すると日常生活に支障をきたします。さらに、認知症のリスクが高まることもわかってきています。聞こえに問題を感じたら耳鼻科を受診し、補聴器を使うなどの対策を講じるようにしましょう。



チェック！

時事ワード

フィルターバブル

インターネットで情報を検索する際、自分の見たい情報ばかりに取り囲まれた状態になることを指す言葉。検索サイトやSNSでは、その人がよく閲覧する情報が優先的に表示されます。この機能により、知らぬ間にフィルターで選別された情報がバブル（泡）のようにその人を取り囲み、自分の考えと異なる意見・情報が目に入らなくなってしまう。そのため、思考が偏り、自分の考えが正しいと錯覚してしまう危険性があります。

仮装身分捜査

捜査員が仮装の身分を使用し、捜査対象者と接触し、情報収集などを行う捜査手法のこと。闇バイトによる強盗事件

が多発する中、昨年末の犯罪対策閣僚会議で、その導入を柱とする緊急対策が決定されました。捜査員が闇バイトに応募し、架空の身分証などを送信して実行犯らと接触することを想定しています。犯罪抑止策として期待される一方、この捜査手法の濫用や、捜査員の安全確保といった問題点も指摘されています。

インバウン井

外国人観光客（インバウンド）向けに高額で提供される丼料理を指す言葉。昨年オープンした、東京・豊洲市場の商業施設「千客万来」の高級海鮮丼が1杯1万円以上で提供されていることが話題となり、SNSなどでこの言葉が広まりました。日本人観光客が安価な食事を求めていることと比較され、批判的に論じられることもあります。この言葉は、202

4年の「新

語・流行語

大賞」にノ

ミネートさ
れました。





漢字クイズ

左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。
今回のテーマは、日本の名山です。

- ① 北海道の大雪山（たいせつざん）には希小な高山植物が多く、固有種も少なくありません。
- ② 東北第二の高さを誇る鳥海山（ちようかいさん）は、海に面している点が特徴の一つです。
- ③ 長野県にある浅間山（あさまやま）は世界有数の活火山で、今も噴火への警戒が呼びかけられています。
- ④ 北陸の白山（はくさん）は「日本三霊山」の一つで、古くから多くの人の信功を集めてきました。
- ⑤ 九州のほぼ中央に位置する阿蘇山（あそさん）の巨大カルデラは、世界有数の規模を誇ります。

※答えは前ページの
下段をご覧ください。



おすすめ
旬レシピ

春キャベツとあさりの酒蒸し

旬の春キャベツを、同じく旬を迎えるあさりと合わせて蒸し料理にします。春キャベツの甘みとあさりの旨みがマッチ。つくり方もシンプルで、手軽に旬のおいしさが楽しめます。

★ 材料 (2人分)

キャベツ 300g あさり 200g ニンニク 1片 酒 大さじ3
オリーブ油 小さじ2 塩・コショウ 少々

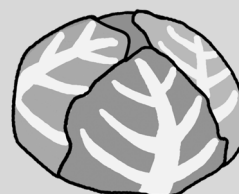
★ つくり方

1. キャベツは芯を除いて一口大に切ります。あさは砂抜きしてよく洗います。ニンニクは薄切りにします。
2. フライパンにあさりを入れ、キャベツ・ニンニクを乗せ、オリーブ油・酒をかけ、蓋をして中火にかけます。
3. あさが口を開き、キャベツがしんなりしたら、塩・コショウを振って味を整えます。

PICK UP

キャベツ

キャベツは収穫期によって2種に分けられます。秋に種をまいて春収穫するのが春キャベツ。夏に種をまいて冬収穫するものは冬キャベツと呼ばれます。春キャベツは葉の巻きがゆるく柔らかいのに対し、冬キャベツは葉が締まり硬めであることが特徴。ともにビタミンCや食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。



■お客様の施工現場から■

階段の手摺り取り付け/中国分 S様邸

築30年、建坪30坪のツーバイフォー（2×4）のモルタル2階建てのお住まいで、約25年程前に、居間、キッチン、洗面所等のクロスの貼り替えからお付き合いが始まり、その後、屋根の塗装、雨樋取り替え、電気工事等々のご依頼も頂きお世話になってまいりました。そして、今、こちらのお住まいにはご夫婦がお二人で住まわれており、近年、1階から2階居室への足元に不安を感じられる様になってまいりました。

しかし、現在、この階段には手摺りの設置がなされておらず、今回は、1階玄関から2階居室への移動のための手摺りの取り付けのご依頼を頂き施工させて頂くことになりました。

数年前迄は、特に、階段の手摺りの必要性も感じられておらず過ごされてきましたが、今後、階段の上り下りの際に、万一、転倒・落下による大ケガを未然に避けるよう、安全のため、手摺りの取り付けをさせて頂くことになりました。今回の手摺りの取り付けは新築時とは異なり、後付でもあるため、廻り階段の壁面に、まず、補強用の下地受け板をしっかりと固定し、更に、丸棒の手摺りを廻り階段にぐるり取り付けて2日間の作業を完了させて頂きました。

今回の手摺りの取り付けにより、ご夫妻も日常の階段の上り下りの不安からも解消され、日々、安心して快適にお過ごしになれることと思われます。

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

今年もそろそろ花粉症の兆候が出るような季節となっております。

私も数年前迄は、花粉症の症状が見られたこともなく、春先の季節を謳歌しておりましたが、今では、毎年、この時期になりますと、まず、薬局で花粉症専用の目薬を購入して、処方箋通りに毎日数回にわたり点眼に努めてまいりました。

更に、この時期になりますと、まず、目尻りに痒みが出始め、涙目と充血が進んで、鼻水、咳き込み等を伴い、連日の天気予報の花粉情報が必要になる日々を暫らくの間過ごして行かなければならないこととなります。

その一方で、三月下旬の春のお彼岸の時期ともなりますと、市川市内や近隣の神社やお寺でも桜の開花のたよりも聞かれるようになり、春がすぐそこまで来ている季節でもあります。

やがて長く、寒かった日々にも終わりを告げ、近隣の緑地や田畑にも草木が芽吹いて、陽射しの明るい季節が直ぐ側まで近ずいておられます。何となく気分も明るく爽やかな季節の到来となりそうです。

建築職人組合 市川支部

- 発行：有限会社エムエスホーム
- 編集：佐原正男
- 住所：〒272-0824
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル：0120-541-209
- TEL：047-323-2280
- FAX：047-323-2285
- URL：http://.ms-home.com
- e-mail：ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム
設立：平成9年8月1日
許可：千葉県知事建設業許可
(般—17)第42746号
営業内容：大工工事、内装、水回り、
屋根・外壁塗装、バリアフリー、
耐震補強工事、その他小工事
所在地：市川市菅野4-18-27
電話：047-323-2280
フリーダイヤル：0120-541-209
ホームページ：http://www.ms-home.com